

# Ergonomie au bureau - Le bureau moderne

## Ergonomie au bureau - Lunettes d'ordinateur

### Sur cette page

[Qu'appelle-t-on lunettes d'ordinateur?](#)

[Quel est le meilleur type de lunettes d'ordinateur?](#)

[Pourquoi faut-il passer régulièrement un examen de la vue?](#)

[Pourquoi les jeunes ayant une vue parfaite doivent-ils porter des lunettes pour le travail à l'ordinateur?](#)

[Pourquoi la vision des personnes d'âge mûr doit-elle être corrigée?](#)

[Quels sont les problèmes oculaires couramment liés au travail à l'ordinateur et leurs solutions?](#)

---

## Qu'appelle-t-on lunettes d'ordinateur?

Les lunettes d'ordinateur sont en fait des lunettes correctrices que l'on porte pendant l'exécution d'un travail à l'ordinateur. Elles permettent aux yeux de faire la mise au point sur un écran de visualisation (ou écran d'ordinateur) généralement disposé à une plus grande distance de l'œil que les documents imprimés. D'autres activités exigent aussi le port de lunettes faites sur mesure, comme jouer du piano (lunettes de piano) ou s'exercer au tir (lunettes de tir). Ces lunettes spécialisées servent à compenser les contraintes visuelles associées à une activité particulière.

En règle générale, les lunettes bifocales ne sont pas nécessairement conçues pour le travail à l'écran. Elles ont tendance à forcer la personne à incliner la tête vers l'arrière pour permettre à l'œil de faire la mise au point dans le segment du bas des lentilles bifocales. De nombreuses personnes se pencheront vers l'avant ou vers l'arrière afin de trouver l'endroit où elles voient le mieux dans leurs lunettes. Une telle position contraignante peut provoquer des douleurs dans la région du cou et des épaules, de même que dans les bras et le bas du dos.

Chaque personne peut choisir, en fonction de sa vue et du type de travail qu'elle effectue, parmi une vaste gamme de lunettes adaptées au travail à l'ordinateur. Voici une courte description des types les plus couramment utilisés.

### Lunettes monofocales

Les lunettes monofocales ou unifocales conçues pour le travail à l'écran assurent une correction visuelle appropriée à la distance séparant les yeux de l'écran. Ce type de lunettes permet de voir la totalité de l'écran tout en réduisant au minimum les mouvements de la tête de haut en bas.

Le désavantage de ce type de lunettes est que les objets éloignés, de même que les documents à lire situés à une distance moindre que l'écran, sont embrouillés.

## Lunettes bifocales

Les lunettes bifocales peuvent être réalisées de manière que le segment du haut soit ajusté en fonction de la distance séparant les yeux de l'écran et le segment du bas, en fonction d'une distance moindre que celle qui vous sépare de l'écran (distance de lecture).

Par contre, avec ce type de lunettes, les objets situés au-delà de l'écran sont embrouillés et ceux qui se trouvent dans le champ de vision périphérique sont déformés. Les lunettes segmentées, comme les lunettes bifocales et les lunettes mentionnées ci-dessous, offrent forcément un champ de vision restreint dans chaque segment. Cela signifie qu'il faudrait peut-être effectuer un plus grand nombre de mouvements de la tête (de haut en bas) pour voir la totalité de l'écran.

## Lunettes trifocales

Les lunettes trifocales sont dotées de lentilles dont un segment sert à voir de loin, un autre segment à voir de près, et un troisième segment pour la vision à distance d'écran (une distance entre les segments de loin et de près).

Comme avec les lunettes bifocales, il peut y avoir des limites dans les zones de vision.

## Verres à foyer progressif

Les verres à foyer progressif offrent une continuité de la vision en éliminant les lignes entre les segments des différentes puissances. Cependant, il peut y avoir des zones de mise au point qui sont limitées en raison de l'absence de lignes.

---

## Quel est le meilleur type de lunettes d'ordinateur?

Aucun type de lunettes d'ordinateur ne peut convenir à tous, ni ne surpasse tous les autres. La vue et les préférences de chaque utilisateur d'ordinateur, le type de travail effectué, la distance séparant ses yeux de l'écran et l'éclairage de son poste de travail sont autant de facteurs qui influent sur le choix de ses lunettes d'ordinateur.

Chaque type de lunettes mentionné précédemment peut être bénéfique pour les utilisateurs d'ordinateur, à la condition qu'elles soient bien ajustées et que la correction de la vue soit modifiée au besoin. Toutefois, il importe de choisir des lunettes d'ordinateur après avoir consulté un spécialiste (optométriste et ophtalmologiste) qui connaît bien les problèmes spécifiques liés à l'usage régulier d'un ordinateur.

---

## Pourquoi faut-il passer régulièrement un examen de la vue?

Les spécialistes de la vue recommandent aux adultes un examen de la vue à tous les ans ou à tous les deux ans. Il est probablement temps de consulter l'un d'eux si vous n'avez pas subi d'examen de la vue depuis plus de deux ans et que vous éprouvez de plus en plus de difficulté à lire, que votre vision est embrouillée, que vous souffrez d'autres symptômes oculaires ou que vous avez des antécédents familiaux de troubles visuels ou oculaires.

Travailler à l'ordinateur sur une base régulière (quelques heures par jour) est très exigeant pour les yeux. Les spécialistes de la vue constatent que de plus en plus de patients établissent un rapport entre leur inconfort ou leurs troubles visuels et l'utilisation prolongée d'un ordinateur. Le terme syndrome de vision informatique (SVI) ou fatigue oculaire numérique a été inventé pour désigner les problèmes de vision associés aux ordinateurs et aux appareils (tablette, téléphone cellulaire, liseuse) tels que la fatigue oculaire, les maux de tête, la vision floue, les yeux secs et la douleur au niveau du cou et des épaules.

Des [postes de travail](#) ergonomiques, des cycles de travail et de repos appropriés et un [environnement visuel](#) bien conçu soulagent la fatigue oculaire (troubles visuels) des utilisateurs d'ordinateur. Toutefois, dans nombre de cas, de telles mesures ne peuvent être efficaces sans une correction de la vue.

En raison du stress supplémentaire que le travail quotidien à l'ordinateur peut imposer aux yeux, les spécialistes de la vue recommandent souvent à ces personnes de passer des examens de la vue plus fréquemment. Consultez votre spécialiste pour connaître la fréquence d'examen qui vous convient.

---

## Pourquoi les jeunes ayant une vue parfaite doivent-ils porter des lunettes pour le travail à l'ordinateur?

Le travail à l'ordinateur demande une mise au point de l'œil à de courtes distances. Les écrans sont souvent placés [trop près](#) de l'utilisateur (plus près que la distance d'accommodation par défaut), en raison du manque d'espace dans les bureaux. Les personnes de tous âges peuvent présenter les symptômes associés au syndrome du travail sur écran et pourraient avoir besoin de lunettes d'ordinateur pour les atténuer. Quel que soit votre âge, vous devriez discuter avec votre professionnel de la vue du type de travail que vous effectuez, du temps que vous passez à l'ordinateur, de la configuration de votre poste de travail, et ainsi de suite.

---

---

## Pourquoi la vision des personnes d'âge mûr doit-elle être corrigée?

À partir de 40 ans environ, la capacité de mise au point sur les objets rapprochés diminue – il faut éloigner les livres et les journaux pour voir clairement le texte. Le fait de tenir les objets loin du corps est probablement le premier signe de cet état nommé presbytie (mot grec qui signifie « des yeux de vieillard »). Un autre signe de presbytie est la diminution de la vitesse de remise au point entre les objets rapprochés et éloignés.

La plupart des personnes de plus de 40 ans ont besoin d'une correction de la vue pour lire ou pour effectuer toute autre tâche exigeant une bonne vision de près. Les lunettes bifocales ou de lecture sont les plus fréquemment utilisées pour le type de correction assurant une bonne vision rapprochée sans compromettre la vision éloignée.

Cependant, la lecture conventionnelle ou la correction bifocale qui donne un confort visuel aux personnes souffrant de presbytie n'est pas nécessairement la correction recommandée pour travailler avec un ordinateur. Comme il a déjà été mentionné, le port de lunettes bifocales oblige souvent l'utilisateur de l'ordinateur à incliner la tête en arrière pour permettre à l'œil de faire la mise au point dans le segment du bas des lentilles. Une telle position peut entraîner une raideur du cou et des épaules, de même que des douleurs dans le dos. Certaines personnes peuvent même ressentir des fourmillements ou des picotements localisés dans les mains, les poignets ou les avant-bras.

---

## Quels sont les problèmes oculaires couramment liés au travail à l'ordinateur et leurs solutions?

Symptômes	Problème	Traitement
<b>Vision embrouillée</b>	Lunettes ou verres de contact inadéquats	Passer un examen de la vue
	Diminution de la fréquence de clignement des yeux	Augmenter la fréquence de clignement des yeux
	Spasmes d'accommodation	Détourner son regard de l'écran pendant 20 secondes, à une distance de 6 mètres (20 pieds), à chaque 15-20 minutes
	Anomalie du film lacrymal	Utiliser des larmes artificielles
<b>Irritation, brûlure et picotement dans les yeux</b>	Courants d'air CVCA dirigés vers le poste de travail	Installer des déflecteurs
	Inflammation des paupières ou des yeux	Passer un examen de la vue
	Lunettes ou verres de contact inadéquats	Passer un examen de la vue
<b>Maux de tête</b>	Mauvaise résolution de l'écran	Opter pour un grand écran haute résolution (19 po et moins) ou augmenter la taille de la police
	Obstacles visuels	Les enlever
<b>Douleur dans la région du cou, des épaules et du dos</b>	Mauvaise disposition du poste de travail	Améliorer sa posture
	Soutien du dos insuffisant	Obtenir une meilleure chaise
	Mauvaise posture : corps penché vers l'avant ou tête inclinée vers l'arrière pour voir/faire une mise au point sur l'écran	Passer un examen de la vue
	Mauvaise posture	Améliorer sa posture et obtenir une meilleure chaise

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2017-07-12

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.